

●文京公民館だより●

令和4（2022）年6月10日発行

いどばた第297号

編集・発行：木更津市立文京公民館 館長 小倉 敏幸 木更津市文京2-6-54

e-mail bunkyou-k@city.kisarazu.lg.jp

TEL (fax) 0438-23-3836

スマートフォン体験講座参加者募集

◆日時 8/23（火）または 9/13日（火）

いずれも14時～16時

◆参加費 無料

◆内容 初心者向けスマートフォン講座（スマホとは？らぶナビ・アクアコインの紹介）

◆対象 原則二中学区在住・在勤の成人の方

◆定員 各日 12名

◆持ち物 マスク・筆記用具・飲み物

◆申込み開始 7月7日（木）午前9時～（先着順）

申込み時に①参加希望日②スマホの貸し出し希望有無等を伺います



スマホをお持ちでない方
には当日お貸しします！
（先着10名）

健康寿命アップ講座～転倒予防&介護予防～参加者募集

家に閉じこもりがちになると…筋肉量が減り、活力低下から、将来的には身体機能の低下につながります。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないために！

◆日時 ① 8月 5日（金） 10時～正午 転倒予防体操 ◆参加費 無料

② 8月30日（火） 10時～正午 フレイル予防の講話&体操

◆持ち物 マスク・運動できる服装・飲み物・タオル・筆記用具・室内運動靴

◆申込み開始 7月12日（火）午前9時～（先着順） ◆定員 20名

*フレイルとは・・・加齢とともに心身の活力が低下し健康障害を起こしやすくなった状態

■会場 スマートフォン・健康寿命アップ いずれも 文京公民館 2階 集会室

■申込み・問合せ 文京公民館 TEL 23-3836（火～金曜日 9-17時）

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・延期する場合があります

木二中学区 通学合宿の中止について

例年、多くの皆様にご理解・ご協力いただいて実施しておりました「通学合宿」ですが、今年度も、新型コロナウイルス感染症が完全に収束していないため、中止とさせていただきます。

皆様のご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

木更津市立木更津第二中学校区青少年健全育成住民会議



～文京公民館主催事業の一コマ～

「にこにこルーム」で いも苗を植えました！



6月3日に、「にこにこルーム」を開催しました。

就学前の子どもたちとお母さんで情報交換をしたあと、図書館司書から、お芋の本を読み聞かせてもらいました。

その後、みんなでサツマイモの苗を植えました。秋の収穫が楽しみです。
7月は、リトミック♪を予定しています…

親子で参加し、みんなで一緒に遊びませんか？

にこにこルームに入りたい方は、文京公民館にお問合せください！



★当日読んでもらった「お芋」の本は、木更津市立図書館で借りられますよ！
『じゃがいもひめとさつまいもひめ』 『やさいのおなか』 『やさいだいすき』
『ほくほくおいもまつり』 『おいもができた』 『おいものおいも』

文京ふれあい学級 参加者募集！

二中学区の概ね 65 歳以上の方が対象です。

来年3月まで、月1回程度（原則木曜日 10時～正午）開催予定です。

参加希望の方は、文京公民館にお問合せください！

■6月30日(木)10時～ 正午 「ふまねっと運動」に挑戦！

*参加費は原則無料です。

（ただし、通信費（通信用切手代）と材料費がかかる場合集金します）

※ふまねっとは、床の網（ネット）を「足でふまないように」する運動で、認知症予防や、歩行機能改善などに役立ちます！

※いずれも新型コロナウイルスの影響により延期・中止になる場合があります。

◆問合せ 文京公民館 23-3836（火曜～金曜 8:30～17:00）

てくてく木更津わくわく散歩 文京公民館コース 遠く富嶽を望む祥雲寺山散策道から、 長楽寺の庭園へ だれもが楽しめるお寺体験 行ってきました！



5月22日にオーガニックツアー、『らづフィット』コラボ企画として、実施しました。
公民館活動に、初参加の方もいらっしゃいました！

木更津第二中学校区の持つ、魅力再発見のコースです。【行程 約5km】

文京公民館 → 矢那川沿い → 木更津高校東側 → 祥雲寺 → 八幡神社→
祥雲寺山散策道→ 長楽寺 → 道標 → 矢那川青春ロード → 文京公民館

この散歩コースは、季節によって違う顔を見せてくれます。



矢那川沿いをてくてく



ゆる坐禅体験



八幡神社から祥雲寺山散策道へ



長楽寺の宝蔵庫

★参加者のひとこと感想★

「祥雲寺や長楽寺の裏山が散策できるとは知らなかった」

「普段、車で通っているところを歩いて、知らない所を知ることができた」

「長楽寺で文化財がみられてよかった」 「庭園がきれいだった」

「坐禅が初めてだったので良かったです」

※お寺の文化財等については、事前に許可を得て見学させていただいています

秋(11月実施予定)には桜井公民館コース等の募集があります！

自立生活体操

詳細、対象は、木更津市役所ホームページ・広報「きさらづ」等をご覧ください。

□日 時 **7月 1日 ・ 15日（金）**

8月19日（金） いずれも 9:30～11:00

□会 場 文京公民館 2階 集会室 □参加費 無料 □申し込み 不要

□持ち物 **マスク・タオル・飲み物・室内用運動靴**

◆問合せ **高齢者福祉課 23-2630**

※新型コロナウイルスの影響により、中止・人数制限する場合があります。

いんげん和白滝の胡麻和え



市内在住の大井雄一さんのレシピの紹介です。
木更津市のオーガニックパートナーズとして
「食べることは生きる力」をモットーに活動されています。

材 料

いんげん 150g
しらたき 200g
人参 1/2本
調味料
塩 小さじ 1/5
白ごま 大さじ4
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
だし汁 大さじ1

作 り 方

下準備：さやいんげんは、へたと筋を取り除いておく。しらたきはアク抜きをしておく

- ①さやいんげんは5mm幅の斜め切りにし、人参は皮をむき、5mm幅の細切りにする。
- ②しらたきは5cmの長さに切る。
- ③鍋にお湯を沸かして、硬い 人参、インゲン、しらたきの順番に湯がく。
- ④ボールに調味料を合わせておき、③を合わせ仕上げます。

文京公民館の使用予約窓口初日受付について

8月分の使用申請受付開始は、7月1日（金）

9月分の使用申請受付開始は、8月2日（火）

★来館予約 8:30～8:45 …直接公民館へおいでください

★電話予約 13:00～17:00

※公共施設予約システムによる、月初めの予約受付は
原則、毎月1日～3日の16時までの予約が抽選対象になります。（受付日は変更になる場合があります）